懷孕
文章

我本身是茹素者，懷孕已6個月，仍長期不吃肉會對胎兒有壞影響嗎？

十一月 9, 2020

近年來，素食文化進一步進入主，越來越多的人成為素食者，身為素食者的準媽媽最擔心的是營養攝取不足容易營養不良。素食者因此須注意攝取含豐富蛋白質、鐵及鈣質和維生素B12的食物，以滿足懷孕時額外的營養所需。

懷孕時重要的營養素蛋白質，蛋白質可以從豆類、大豆製品、深綠色蔬菜、五穀類、堅果類等植物性蛋白來源中攝取

Q：我本身是茹素者，懷孕已6個月，仍長期不吃肉會對胎兒有壞影響嗎？
A懷孕時食用蔬果的好處就如平時一樣多，有助減低體內總膽固醇的水平，支持心血管健康，讓孕媽咪培養出更健康和強壯的身體。此外，吃用蔬菜能夠攝取更多纖維，支持腸道健康；而且素食孕媽咪攝取的膽固醇和飽和脂肪酸都較肉食的少，有助減低妊娠高血壓等疾病的風險。懷孕時重要的營養素蛋白質，許多人認為大多只能從肉類攝取。但其實蛋白質可以從豆類、大豆製品、深綠色蔬菜、五穀類、堅果類等植物性蛋白來源中攝取。

參考

資料由婦產專科李芷茵醫生監修

立即分享